

2. Среди детей младшего школьного возраста высокий уровень физической подготовленности отмечен только в показателях поднимание туловища из положения лежа, как у мальчиков, так и у девочек.

Литература:

1. Базарный, В. Ф. Дитя человеческое. Психофизиология развития и регресса / В. Ф. Базарный. – М., 2009. – 328 с.
2. Шкирьянов, Д. Э. Организация физкультурно-оздоровительных занятий с учащимися 11–13 лет в детском реабилитационно-оздоровительном центре : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Д. Э. Шкирьянов ; Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск, 2013. – 27 с.

ФИЗИЧЕСКАЯ И ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ В СЕКЦИИ МИНИ-ФУТБОЛА

Столбицкий В.В., Потоцкий П.С.

УО «Витебский государственный медицинский университет»

Актуальность. Соревновательная деятельность в мини-футболе характеризуется многообразием действий, быстрым темпом сменяемости игровых ситуаций и высокими скоростными передвижениями игроков и мяча на относительно малом пространстве [1]. ЧСС на протяжении игры колеблется от 165 до 195 уд/мин, средний пульс в пределах 165 уд/мин. Восстановление после смены и в перерыве между таймами происходит до 108-89 уд/мин [3].

Исследования показали, что полевого игрок в мини-футболе 42,5% времени действует на площадке в смешанном аэробно- анаэробном режиме энергообеспечения с интенсивностью потребления кислорода 70-93% от МПК, 15% времени в том же режиме с интенсивностью 66-79% кислородного потребления, 27,5% в анаэробном [2]. На основании этих данных можно судить о том, что к игроку в мини-футболе предъявляются высокие требования по физической и функциональной подготовленности [3].

Цель. Дать оценку специальной физической и функциональной подготовленности студентов, занимающихся в группе спортивной специализации «Мини-футбол».

Материал и методы. В исследовании приняло участие сборная команда ВГМУ по мини-футболу в составе 12 человек. Оценка специальной физической подготовленности осуществлялась на основании педагогического тестирования: бега на 10 метров с места, челночный бег 4х9м., прыжок в длину с места и преодоление дистанции 7х50м.

Функциональную подготовленность студентов определяли с помощью теста Руфье. Результаты исследования были обработаны с помощью методов математической статистики и сравнительного анализа.

Результаты и обсуждение. Скоростные возможности студентов мы оценивали по результатам бега на 10 метров с места. Средний результат был равен $1,98 \pm 0,04$ сек., что по нормативной шкале соответствует оценке – очень низкий.

Развитие скоростно-силовых качеств мы оценивали по результатам в прыжок в длину с места. Половина команды показала высокий результат от 247 см до 270 см, а вторая половина игроков продемонстрировала результат от 212 см до 237 см. В среднем результат в прыжке в длину с места был равен 237 ± 16 см., что соответствует оценке – выше среднего.

В челночном беге 4x9 м - показатель проявления ловкости - все футболисты продемонстрировали высокий уровень подготовленности, в среднем результат был равен $8,65 \pm 0,22$ с.

Специальную выносливость мы оценивали по результатам челночного бега 7x50 м. Полученные результаты находились в диапазоне от 63 с. до 83 с, а в среднем $71,8 \pm 2,4$ с, что позволяют сделать вывод; специальная выносливость у студентов находится на очень низком уровне. Оценка хорошо ровна - 62 с.

Определение функциональных (аэробных-анаэробных) возможностей организма студентов, занимающихся мини-футболом, осуществлялось с помощью метода Руфье. Результаты тестирования по оценочной шкале соответствуют 11-15 балам, и оцениваются как неудовлетворительные.

Выводы.

1. Проведенные исследования позволяют сделать вывод, что студенты члены сборной команды ВГМУ мини-футбола, имеют низкий уровень подготовленности в беге на 10 метров с места и в челночном беге 7x50 м. Показанные результаты в прыжке с места и в челночном беге 4x9 м соответствуют нормативным требованиям.

2. Для повышения уровня тренированности студентов необходимо разработать тренировочные программы по направленному развитию, как скоростных качеств, так и специальной выносливости.

Литература:

1. Конуров, Д. М. Связь физической и тактической подготовкой спортсменов в игровых видах спорта (на примере мини-футбола) : автореф. дисс. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Д. М. Конуров ; РГАФК. – М., 2002. – 28 с.

2. Левин, В. С. Контроль соревновательной деятельности в системе управления подготовкой футболистов, Рос. ассоц. мини-футбола / В. С. Левин // Мини-футбол. – 1996. – № 3. – С. 24–26.

3. Петько, С. Н. Характеристика игровой нагрузки в футзале (мини-футболе) / С. Н. Петько // Теория и практика футбола. – 2002. – № 3 – С. 17–18.